

## Busca el ácido fólico en la etiqueta de los alimentos

Nutrition Facts		
Serving Size 1 Cup (30g/1.1 oz.)		
Servings per Container 11		
Amount Per Serving	Cereal	Cereal with 1/2 Cup Skim Milk
<b>Calories</b>	110	150
Calories from Fat	0	0
% Daily Values**		
Vitamin A	15%	20%
Vitamin C	25%	25%
Calcium	0%	15%
Iron	45%	45%
Vitamin D	10%	25%
Thiamin	35%	30%
Riboflavin	25%	35%
Niacin	25%	25%
Vitamin B <sub>6</sub>	25%	25%
<b>Folic Acid*</b>	<b>25%</b>	<b>25%</b>
Vitamin B <sub>12</sub>	25%	25%
Phosphorus	6%	20%
Magnesium	4%	8%
Zinc	25%	30%
Copper	6%	8%
<b>*Ácido Fólico</b>		



**Ácido Fólico . . .**

**Hazlo un Hábito.**

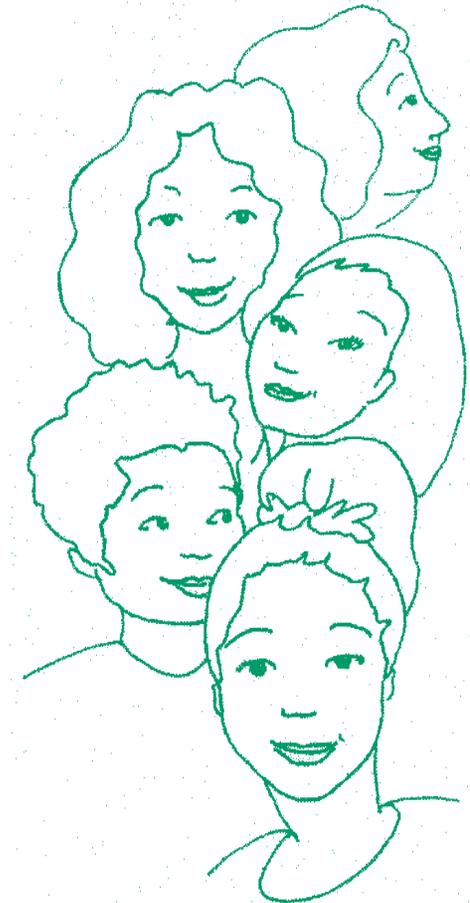
**Yo sé que el ácido fólico es importante para mi salud.**

**Para obtener mas ácido fólico todos los días, yo voy a...**

- Tomar una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico.**
- Leer la etiqueta de los alimentos.**
- Comer cereales de desayuno que contengan 400 mcg de ácido fólico por cada porción.**
- Comer una dieta con una variedad de alimentos fortificados con ácido fólico y folato.**
- Escojer jugos de fruta o de vegetales en vez de café, té o sodas.**

**UNA SIMPLE REGLA:  
Todas las mujeres necesitan ácido fólico.**

# Por Qué Todas las Mujeres Necesitan ÁCIDO FÓLICO



De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta Institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410



## ¿Qué es el ácido fólico?

- El ácido fólico es una vitamina B que usualmente hace falta en la dieta de las mujeres.
- El ácido fólico y folato son diferentes nombres para la misma vitamina B.

## ¿Porqué usted necesita ácido fólico?

- El ácido fólico puede ayudar a prevenir de un 50 a 70% los defectos del tubo neural o nervioso, un tipo de defectos de nacimiento (DTN's).
- Los defectos del tubo neural ocurren bien temprano en el embarazo y afecta el desarrollo del cerebro y de la espina dorsal del bebé.
- El ácido fólico es necesario para el crecimiento celular y desarrollo normal del bebé.

## ¿Cuándo se necesita tomar ácido fólico?

- Para prevenir los defectos del tubo neural, las mujeres deben de tomar un suplemento de ácido fólico diariamente antes de quedar embarazada y continuar tomándolo durante los primeros tres meses del embarazo.
- Cualquier mujer que pueda quedar embarazada debe de tomar ácido fólico.



## ¿Cuánto ácido fólico usted necesita?

- Usted necesita 400 microgramos (mcg) cada día.

## ¿Cómo puede obtener suficiente ácido fólico?

- La manera más fácil es tomar una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico.
- Usted también puede escoger alimentos que sean altos en ácido fólico. Para muchas personas es muy difícil comer suficientes alimentos con la cantidad recomendada de ácido fólico todos los días.



## ESCOJA ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO FÓLICO

- ◆ Cereales de Desayunos-Selecciónelos con un mínimo de 25% de la cantidad recomendada diaria de ácido fólico. (Algunos cereales son fortificados a un nivel de 100%).
- ◆ Productos de Trigo enriquecidos y fortificados -incluyendo panes, pasta, avenas, cereales y arroz.
- ◆ Frijoles y Guisantes secos- enlatados o secos.
- ◆ Jugos-de naranja, piña, tomate.
- ◆ Frutas- naranjas, variedades de melones, aguacate.
- ◆ Vegetales-vegetales de hojas verdes oscuras como la espinaca, nabo, brócoli; coles de Bruselas; frijoles de lima; lechuga Romana y espárragos.
- ◆ Hígado
- ◆ Nueces y crema de cacahu:

